


Aスタジオプログラム内容

ジャンル	対象者	クラス名	時間	内 容	
＜健康系＞	 初心者	ストレッチボール体操	20	ストレッチボールを使ってストレッチや筋トレを行うクラスです。(定員24名になります)	★ レッスン参加の皆さまへお願い ★ ・ <u>レッスンの途中参加は 禁止 とさせていただきます。</u> (準備運動不足による怪我防止と十分な運動効果を得るため) ・ <u>レッスンの途中退室はしないようお願いいたします。</u> (最後のクールダウンまで行うことで運動の効果を得ることができます。) (ただし、途中で体調が悪くなった際は無理せず、他の方の迷惑にならないよう退室してください。) ＊コロナ感染症予防・防止対策の為、館内常に換気させて頂いております。 以上の内容を守り、皆さまに安全にレッスンを楽しんでいただきたいと思います。ご理解の程よろしくお願いたします。
		目指せ！美ボディ	20	体の気になるところを狙って刺激し、美しい身体を作っていくクラスです。	
		転倒予防トレーニング	30	下半身をバランス良く鍛え、怪我のリスクを減らす事を目的とするクラスです(椅子使用、定員27名)	
		健康体操	20	ストレッチや筋力運動、バランス体操などを行うクラスです。	
＜オリエンタル系＞	全ての方	コアトレ&ストレッチ	60	軽いトレーニングとストレッチを行うクラスです。 (トレーニングでタオルを使用します。タオルを持参してください。素足での参加となります。)	
		バレトン	45	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を含み、シンプルな動きでありながら、たっぶり汗をかけるエクササイズです。	
		リフレッシュ体操	40	リンパやツボなど様々な要素を取り入れ心身共にリフレッシュしていくことを目的としたクラスです。	
		ピラティス&ストレッチ	45	ピラティスの要素を取り入れながら全身をほぐすクラスです。	
		元気アップ体操	45	有酸素運動を少し長めに行い代謝を上げた後、ストレッチを行います。	
		タイ式YOGA	45	タイ伝統医学です。独特の呼吸法を行います。自己整体で免疫力を高めていきます。	
		YOGA	45	ヨガのポーズを行い、身体をリフレッシュしていくクラスです。	
		バランスコーディネーション	45	簡単なストレッチと筋力トレーニングで身体のバランスと自律神経バランスを整えていくクラスです。	
		ZUMBAGOLD	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。低体力者向けのレッスンです。	
＜カルチャー系＞	初中級者	ZUMBA	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。楽しく踊って脂肪燃焼させましょう。	
		太極拳	75	動き、意識、呼吸の三つを結びつけたバランス運動です。	
		エンジョイフラ	60	ハワイアンフラダンスの基本を身に付け楽しむクラスです。体力のない方も気軽に参加できます。	
＜エアロビクス＞	初中級者	脂肪燃焼エアロ	45	基本的なエアロビクスを行い、心肺機能を向上させ脂肪燃焼を目指すクラスです。	
		シェイプアップエアロ	45/60	エアロビクスの動作を習得し、すっきりしたボディラインを目指すクラスです。	
		エンジョイエアロ	45	楽しくエアロビクスを行い、体力を向上させます。	
		ボディメイクエアロ	45	エアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせ理想のボディラインを目指すクラスです。	
		エンジョイシェイプエアロ	45	楽しく動きながらシェイプアップを目指すエアロビクスレッスンです。	
		ベーシックエアロ	45	シンプルに身体を大きく使って行うエアロビクスです。	